BioTechUSA

5+5 gyakorlat edzőtermi és otthoni mell edzéshez

A **mellizom** fejlettsége és kidolgozottsága bizony sokakat motivál abban, hogy elkezdje az edzőtermi edzéseket! A látványos és tekintélyt parancsoló mellkas erőt sugall és sportos megjelenést biztosít. Most nézzük át a leggyakrabban alkalmazott és ***leghatékonyabb mellizom gyakorlatokat***!

Az otthoni edzés jó megoldást nyújthat, ha nem tudsz, vagy nem szeretnél edzőterembe menni. Lehet, hogy nincs rá idődd, nincs rá pénzed, vagy szégyellős vagy, nem kívánod az ottani társaságot, mégis hatékonyan szeretnéd edzeni a mellizmokat. Bár a gépek nyújtotta terhelést nehéz saját testsúllyal helyettesíteni, azonban így is lehet hatékony az edzésed! Ebből a cikkből azt is megtudhatod, melyek azok a gyakorlatok, amelyekkel pótolhatod az edzőtermi ***mell edzést otthon***!

Egy kis anatómia: a mellizmok

A mellizmokhoz soroljuk a *m. Pectoralis Majort,* vagyis a nagy mellizmot és a *m. Pectoralis Minort*, vagyis a kis mellizmot.

- **Nagy mellizom:** a mellkasodat tányérszerűen vagy legyezőszerűen borító izom mindkét oldalon a felkarcsont, a kulcscsont és a szegycsont között terül el. A szegycsonti rész a szegycsontról ered, a nagy mellizom 80%-át adja. Feladata, hogy a test középvonalához közelítse a kart és berotálja a felkarcsontot. A kulcscsonti rész a felső részt jelöli, a kulcscsonton ered, segít a karemelésben és a magasabb kartartásban végzett munkában. Az egyes részeket más-más gyakorlattal tudod célzottan megedzeni. Például a szegycsonti részt tolódzkodással, fekvenyomással tárogatással, negatív pados nyomásokkal, míg a kulcscsonti részt például. döntött pados nyomással.

- **Kis mellizom:** kisebb, háromszög alakú izom, amely a nagy mellizom alatt található ugyanakkor a lapocka stabilizálásában segít főként, valamint a légzés segítésében is részt vesz. Együtt működik a nagy mellizommal, főleg a tolódzkodásban és a negatív pados nyomásban, de besegít a merevkaros lenyomásban is.

A mellizmok edzése hetente egy vagy két alkalommal ajánlott. Intenzív, nagy súlyos edzés esetén elég lehet egy edzés, erős, átlagos edzés esetén kb. 48 órás regenerációs idő szükséges, így 3-4 nap után újra

végezhetők a gyakorlatok. Saját testsúlyos edzésnél a heti két edzés megfelelő. Célszerű több gyakorlattal, több irányból megdolgoztatni a mellizmokat. Legalább 3-4 gyakorlat szükséges egy alapos mellizom edzéshez.

Az 5+5 leghatékonyabb mellizom gyakorlat edzőteri és otthoni mell edzéshez

Nézzük meg, melyek a leghatékonyabb edzőtermi gyakorlatok és milyen eszköz nélküli, otthoni mell edzéssel helyettesítheted.

1. FEKVENYOMÁS / SZŰK FEKVŐTÁMASZ

Fekvenyomás vízszintes padon

A fekvenyomás a legkedveltebb, néha már túlzásba is vitt gyakorlat, amely **az egyik leghatékonyabb eszköz a mellizom fejlesztésére** és az erőnövelésre. **Dolgoztatja a mellizmokat, a tricepszet, a vállat és a hátizmokat is**, így ha javítani akarsz a fekvenyomó eredményeken, akkor mindezeket az izmokat érdemes külön is megedzeni. Széles fogással erőteljesebb hatás éri a mellizmokat, míg szűk fogással inkább a tricepsz kap terhelést. a gyakorlatnál mindig engedd mellkasig a rudat és teljes mozgástartományban dolgozz!

A szűk fekvőtámasz is az a gyakorlat, amely a teljes mellizmot megdolgoztatja. Próbáld szűk kéztartással vagy gyémánt tartásban végrehajtani, kérdés, melyik kényelmesebb számodra. Az elemzések azt mutatták, hogy a szélesebb kartartás kevésbé aktiválja a mellizmot és inkább az elülső deltát dolgoztatja.

Kezdőként érdemes a térdeket a talajra helyezni, így csökken a testtömeged azon része, amit ki kell nyomni. Fokozottan figyelj a megfelelően feszes törzsre, a hátrabillentett medencére, a gerinc meghosszabbított vonalában tartott fejre, és a lapockák feszes tartására. A sztenderd verzióval kb. a testtömeged 60-70%-át mozgatod. Ezután nehezítsd úgy, hogy a kezeidet hátrébb helyezed, ezáltal a testtömeged 70-75%-át mozgatod. Tovább nehezítheted a gyakorlatot súlymellénnyel.

2. NYOMÁS DÖNTÖTT PADON KÉZI SÚLYZÓVAL / SZÉLES FORDÍTOTT FOGÁSÚ FEKVŐTÁMASZ

Nyomás döntött padon kézisúlyzóval

Közkedvelt és hatékony gyakorlat, amit nagy súlyokkal is tudsz végezni. A felvételhez szükség lehet segítségre, illetve az utolsó ismétléseknél sem árt, ha áll mögötted valaki. Próbáld minél mélyebbre engedni a könyöködet, hogy teljes mozgástartományban megdolgoztasd a mellizmodat. Emiatt hatékonyabb, mint a rúddal végzett verzió. Főleg **a mellizom felső részére** hat a gyakorlat.

Az otthoni mell edzéshez keress egy magasabb felületet, amire fordított fogással rátámaszkodhatsz, tehát a tenyereidet felfelé fordítva, vállszélesnél szélesebben lehelyezve a kezeket. Ez lehet egy kanapé

hátlapja vagy egy stabil íróasztal is, pl. ahogy egyre lejjebb helyezed a támaszt, úgy lesz nehezebb a gyakorlat, de nehezítheted súlymellénnyel is. A kutatások úgy találták, hogy a normál fogáshoz képest 30%-kal nagyobb mértékben aktiválja a mellizmok felső részét. Főképp azért, mert nagyobb a vállízületben bekövetkező hajlítás, ami a mellizmok felső izomrostjait jobban bekapcsolja a mozgásba.

3. CSIGÁS ÖSSZEHÚZÁS / "CSÚSZTATÓS" TÁROGATÁS TALAJON

Csigás összehúzás lefelé

Nem, ez nem ugyanaz, mint a kábeles nyomás, inkább a tárogatáshoz hasonlítanám. Itt csaknem nyújtva van a kar és végig ugyanígy is marad, pont, mint a tárogatásnál. A csiga és a fogantyú beállítása pedig a kábeles nyomásnak megfelelően marad. A karokat közelítheted vállmagasságban, illetve annál lejjebb és feljebb is attól függően, hogy a **mellizom** melyik részét szeretnéd erősíteni!

Az otthoni edzéshez keress egy sima felületet, pl. parkettát. Térdelj a talajra és tedd a kezeidet két rongyra, törölközőre, papírtörlőre, vagy kifejezetten ilyen célra gyártott csúszka korongra. A könyököket enyhén hajlítsd és ezt a hajlított állapotot rögzítve a könyököket kifelé tartva nyisd a karokat és engedd a mellkasodat a talaj felé. Az alsó ponton, ahol épp nem ér még a mellkas a talajhoz a könyökök fixen tartott állapota mellett közelítsd a karokat, mintha tárogatás mozdulatnál közelítenéd a karokat. Az erőteljesebb izomösszehúzódás érdekében a karokat magad előtt akár keresztezheted is.

Ha ez a gyakorlat nehéznek bizonyul számodra, kikönnyítheted úgy, hogy egy ajtó két oldalához törölközőt vagy lepedőt rögzítesz, az ajtót fixen becsukod és a két lepedő segítségével, az ajtónak háttal állva beengeded a törzsedet, a két karod közé, amelyeket oldalsó középtartásban szétnyitsz. Majd a könyökök fixen tartott pozíciója mellett közelíted a karokat a mellkas előtt vállmagasságban.

4. PEC-DECK GÉP / fekvőtámasz, AMELY A MELLIZMOK SZEGYCSONT FELŐLI RÉSZÉT ERŐSÍTI

Tárogatás ülve gépen

Jellemzően a Peck-deck az a gép, amit a hölgyek első gyakorlatként, az urak pedig az edzés végén megszállnak! Sokaknál azért népszerű, mert olyan nagyon nem kell erőlködni és kényelmes ücsörögni, de aki el is akar érni valamit az edzéssel, azért rak rá némi súlyt. Főleg a **mellizom belső részére hatékony** gyakorlat!

A normál fekvőtámaszok segítségével nehéz a mellizom belső részét erősíteni, hiszen nem tudod a karokat a szegycsonthoz közelíteni. Azonban nem lehetetlen megoldani a feladatot, mégpedig úgy, hogy az egyik karod alá teszel magasítót, pl. könyveket és ebbe az irányba csavarod úgy a törzsedet (a gyakorlat második felében), hogy a szegycsont a megemelt kezed vonalába essen. Ebben a pozícióban végezd a karhajlítást és -nyújtást. A nyújtás résznél, tehát amikor a törzsedet nyomod vissza a kiinduló pozícióba, akkor forgasd a felsőtestedet a megemelt kezed irányába. Így tudod aktiválni a belső izomrostokat is. Kezdőként végezd térdtámaszos pozícióban, haladóként pedig vegyél fel súlymellényt. Ha pedig szívesen kipróbálnál még több fekvőtámasz variációt, akkor olavsd el 5+1 fekvőtámasz gyakorlatot bemutató cikkünket!

5. TOLÓDZKODÁS / TOLÓDZKODÓ FEKVŐTÁMASZ

Tolódzkodás

Sokan azt gondolják, hogy ez csupán egy **tricepsz** gyakorlat! Ha azonban kipróbálod előre és hátra tartott lábakkal, akkor érezni fogod a különbséget. Előre tartott lábaknál jobban dolgozik a tricepsz, míg a hátra tartott lábaknál a mellizom alsó része is jelentős terhelést kap. Fontos a kartartás szélessége is. Szűkebb fogásnál is inkább a tricepsz az, ami dolgozik!

A fekvőtámasszal szintén a mellizmok alsó részét célozzuk meg, ahogy a termi tolódzkodással is. A gyakorlat lényege, hogy a kezeket helyezd a talajnál magasabbra két külön emelvényre, ami állhat pl. könyvekből is akár, csak legyen egyforma magas. A karok a váll vonalából indulva a talajra merőlegesek legyenek. Tartsd a törzsedet feszesen, a könyökök behajlításával pedig engedd a mellkasodat a talaj irányába. Az alsó pontról a mellizmok és persze a tricepsz feszítésével nyomd fel a törzsedet a kiinduló pozícióba. Később nehezítheted a gyakorlatot úgy, hogy a kezeket pl. két székre teszed.